

Nyob Yam Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo
Los ntawm Kev Ua Kom Ib Ce Muaj Zog
Koj Yeej Tsis Laus Li Hais Txog Kev Ua Kom Ib Ce
Muaj Zog!



Kev ua kom ib ce muaj zog yog Yam tshuaj zoo zus ib los tiv thaiv kom tsis txhob laus. Kev ua kom ib ce muaj zog tsis yog zoo rau koj txoj kev noj qab nyob zoo xwb, tiam sis nws zoo rau koj. Ua ntej pib ib qho kev ua kom ib ce muaj zog, nrog koj tus kws kho mob tham es npaj ib qho kev ua kom ib ce muaj zog uas zoo rau koj.

Cov Txiaj Ntsim ntawm Kev Ua Kom Ib Ce Muaj Zog

- Ua kom ib ce tsis txhob nrui nrui thiab daws kev nyuab siab
- Ua kom muaj kev txaus siab thiab lom zem
- Ua kom lub hlwb ua hauj lwm
- Pab ua kom qhov muaj ceeb thawj ntawd nyob tus yeess
- Tswj kev qab los noj mov
- Ua kom xav zoo txog tus kheej
- Ua kom thooj leeg (muscle) khov kho thiab muaj zog
- Ua kom hloov tau yooj yim
- Txo qhov ntshav siab
- Ua kom tsis txhob muaj kev tsaug tsis taus zog

Koj Qhov Kev Kom Zam Rau Qhov Uas Tsis Ua Kom Ib Ce Muaj Zog Yog Dab Tsi?

- **Tsis Muaj Sij Hawm?** Sim ua ib qho hauj lwm kom luv luv hauv ib hnub twg, xws li mus taug kev li ntawm 10-feeb peb zaug.
- **Nkees Heev?** *Feem ntau nws yog vim tsis ua kom ib ce muaj zog es thiaj li ua rau koj nkees.* Kev ua kom ib ce muaj zog mas muab lub zog rau koj. Sim ma.
- **Txaj Muag?** Ib co neeg mas nws yeej zoo li ntawd, tshwj xeeb tshaj yog thaum xub pib. Txaus siab rau qhov tias koj tu koj lub cev.
- **Huab Cua Tsis Zoo?** Kub heev, no heev, thiab ntub heev? Npaj ua kom ib ce muaj zog thaum los nag los sis tshaj ntuj uas ua ntau hom hauj lwm hauv tsev los sis nraum zoov.
- **Kim Heev?** Sim ib qho kev ua uas pheej yig, xws li taug kev. Koj tsis tas yuav tau muaj tej twj uas zoo zoo thiab ntau hom kev ua kom ib ce muaj zog yuav ua tau tom tsev.